

تربية النفس

إعداد الدكتور

فهد بن إبراهيم الضالع

الأستاذ المساعد بقسم الدراسات الإسلامية بجامعة

بسم الله الرحمن الرحيم

مُقدِّمة

الحمد لله وأصلي وأسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .. أما بعد:

إن أي تصرفات تقع من أي شخص على هذه البسيطة منعكسة تماماً عن شيء معنوي موجود في داخله.

إذاً تكون الأحداث من كل إنسان مرآة عن ما يدور في خلده ومقداراً واضحاً لتربية نفسه وجوداً وعدماً، ويظهر اهتمامه بهذه التربية من خلال تلك التصرفات المشهودة فيه، هذا بالنسبة لجميع الناس كافرهم، ومؤمنهم، وبرهم وفاجرهم.

أما المسلم فهو يؤمن بأن سعادته في كلتا حياتيه الدنيا والآخرة موقفة على تربيته لنفسه، وتزكيته وتطهيره لها، كما أن شقاءها منوط بفسادها وخبثها، وذلك لقوله تعالى: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝٩ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴾ وقوله: ﴿ وَٱلْعَصْرِ ۝١ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَفِى خُسْرٍ ۝٢ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلْحَقِّ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلصَّبْرِ ۝٣ ﴾ ، وقوله صلى الله عليه وسلم: "كلكم يدخل الجنة إلا من أبى، قالوا: ومن يأبى يا رسول الله، قال: من أطاعني دخل الجنة، ومن عصاني فقد أبى"، وقوله صلى الله عليه وسلم: "كل الناس يغدو، فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها" مسلم.

وكذلك المسلم يؤمن بأن ما تطهر به هو الإيمان والعمل الصالح، وأن ما تخبث به هو الكفر والمعاصي.

ومن أجل هذا يعيش المسلم عاملاً دائباً على تربية نفسه، وتهذيبها، وتزكيتها، وتطهيرها؛ لأنها أولى من يؤدب فعليه أن يؤدبها بالآداب الزكية، ويجنبها كل ما يفسدها من الأقوال والأفعال.

من أساليب ووسائل تربية النفس:

١ ـــ موضع القدوة في جماعة الرسول صلى الله عليه وسلم:

أين موضعنا اليوم من جماعته صلى الله عليه وسلم؟ وكيف نقتدي بها حقاً؟ إن حكمنا على هذا المجتمع ليس حكماً على أفراده، ولسنا امتداد للعهد المكي، فنبدأ منه، ولسنا امتداد للعهد المدني فنبدأ منه، ولكن فينا مشابهة لهما.

إذن نستطيع أن نقول إننا صورة فريدة لم يسبق لها مثيل في التاريخ (مستهجنة).

وأما المحك والموضوع المهم بالنسبة للقدوة فهي أفعل وسيلة، وأقربها إلى النجاح.

ولقد علم الله سبحانه وتعالى أنه لا بد من ذلك البشر الذي يحمل المنهج الصحيح ويحوّله إلى حركة وحقيقة لكي يعرف الناس ويثبت لدهم أنه حق، فيتبعوه، إذاً لا بد من قدوة، ولذلك بعث الله سبحانه وتعالى محمداً صلى الله عليه وسلم؛ ليكون قدوة للناس: ﴿ لَّقَدۡ كَانَ لَكُمۡ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسۡوَةٌ حَسَنَةٌ ﴾ ، ووضع في شخصه صلى الله عليه وسلم الصورة الكاملة للمنهج الإسلامي الخالد على مسار التاريخ.

وسئلت عائشة رضي الله عنها عن خلق رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقالت: كان خلقه القرآن.

كان صلى الله عليه وسلم شخوص مجتمعة في شخص.

هو قدوة لنا فهو بشر مثلنا، يأكل مما نأكل، ويشرب مما نشرب، فيجب أن نقبس من قبساته كل بقدر ما يطيق أن يقبس، وهو قدوة في كل مكان، وفي كل زمان، وهذه القدوة المتمثلة فيه قائمة ما قام الليل والنهار .. إنها قدوة خالدة للناس أجمعين.

ولما كان الإسلام يرى مهمة القدوة وأنه لا بد حتى للطفل من قدوة في والديه وأسوة يتشرب منها المنهج الإسلامي، ولا بد للناس من قدوة في مجتمعهم، ولا بد للمجتمع قدوة في قادتهم أو حكامهم، وقدوة الجميع هو صلى الله عليه وسلم.

ولما كان صلى الله عليه وسلم هو قدوة الجميع، وهو القدوة الصحيحة في كل شيء، وشخصه هو المرجع، والاقتداء به عبادة، كما أسلفنا في الآية صار من أهم المهمات لتربية النفس وتقويمها في كل صغيرة وكبيرة، وفي كل فعل أو قول، هي الربط بين أي شيء يقع من النفس وبين منهجه صلى الله عليه وسلم، فإن كان صائباً فهو المطلوب، والمنهج المستقيم، وإن خالف، فيجب العمل على إرجاعه إلى المنهج الصحيح.

٢ ـــ التربية بالمراقبة:

وهي أن يأخذ المسلم نفسه بمراقبة الله تبارك وتعالى، ويلزمها تلك الرقابة في كل لحظة من لحظات الحياة حتى يتم لها اليقين بأن الله مطلع عليها، رقيب على أعمالها، عالم بأسرارها، قائم عليها، وعلى غيرها من الأنفس بما كسبت، وبذلك تصبح مستغرقة بمراقبته جلال الله وكماله، شاعرة بالأنس في ذكره، راغبة في جواره، مقبلة عليه، معرضة عما سواه.

وذلك معنى إسلام الوجه في قوله تعالى: ﴿ وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِّمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُۥ لِلَّهِ ﴾، وهـــو الذي دعا إليه في قوله: ﴿ وَٱعْلَمُوٓا۟ أَنَّ ٱللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ فَٱحْذَرُوهُ ﴾، وقوله عليه الصلاة والسلام: "اعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك".

وتحت هذه الرقابة قسمان:

١ ـــ **رقابة خارجية:** وتتمثل في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

٢ ـــ **رقابة داخلية:** وهي الداخلة في هذا الدرس.

فالمسلم يتميز عن غيره بشعوره أن عليه رقابة من الداخل، وتتمثل في:

أ ـــ شعوره بدقـــة كتاب أعماله المدون فيه كل صغيرة وكبيرة، قـــال تعالى: ﴿ وَكُلَّ إِنسَـٰنٍ أَلْزَمْنَـٰهُ طَـٰٓئِرَهُۥ فِى عُنُقِهِۦ ۖ وَنُخْرِجُ لَهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ كِتَـٰبًا يَلْقَىٰهُ مَنشُورًا ﴿١٣﴾ ٱقْرَأْ كِتَـٰبَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ ٱلْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾ ﴾ ، كم هو موقف

مخيف، لا يتصور صعوبة الفضيحة إلا المؤمن الصالح، وبالتالي لا بد أن يعد للأمر عدته، فيحرص أن يكون كتابه شاهداً له لا عليه.

ب ـــ دقة الملائكة الذين قال الله سبحانه وتعالى فيهم: ﴿ وَرُسُلُنَا لَدَيۡهِمۡ يَكۡتُبُونَ ﴾ فهم يكتبون كل شيء بدقة.

ج ـــ شهادة المسلم على نفسه، قال تعالى: ﴿ يَوۡمَ تَشۡهَدُ عَلَيۡهِمۡ أَلۡسِنَتُهُمۡ وَأَيۡدِيهِمۡ وَأَرۡجُلُهُم بِمَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ ٢٤ ﴾ .

د ـــ شهادة الأرض عليهم: يقول الله تعالى: ﴿ يَوۡمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخۡبَارَهَا ٤ ﴾ ، قال صلى الله عليه وسلم: "أتدرون ما أخبارها؟ قالوا: الله ورسوله أعلم، قال صلى الله عليه وسلم: فإن أخبارها أن تشهد على كل عبد وأمة بما عمل على ظهرها، تقول: عملي عليَّ يوم كذا وكذا، فهذه أخبارها" جامع الترمذي.

وأخيراً هذه الرقابة المكونة من الكتب والملائكة والجوارح والجلود والأرض ماذا أبقت لي ولك لكي نفلت، فهي مهمة جداً للنهوض بهذه النفس إلى شهباء المعالي وإيقاظها من السِنة والنوم.

٣ ـــ التربية بالمجاهدة:

ليس مقصودي بالمجاهدة هنا أن تشهر السيف على أعداء الإسلام، وتقوم في وجوههم، ولكني أنبهك إلى عدوٍ أخطر عليك من أولئك وفي نفس الوقت أقرب إليك منهم، فهذا العدو ربما حاربك في فراشك الذي تنام فيه!! .. إنها النفس.

إبليس والدنيا ونفسي والهوى　　　كيف الخلاص وكلهم أعدائي

فالمجاهدة هنا أن تعلم أن أعدائك هي نفسك التي بين جنبيك، فهي بطبعها ميالة إلى الشر، فرّارة من الخير، تحب الدعة، والخلود إلى الراحة، وترغب في البطالة، وتنجرف مع الهوى، تستهويها الشهوات العاجلة وإن كان فيها حتفها وشقاؤها.

فإذا عرفنا هذا وجب علينا تعبئة أنفسنا لمجاهدة أنفسنا، فنعلن عليها الحرب، ونشهر ضدها السلاح، ونصمم على مكافحة رعونتها، ومناجزة شهواتها.

فإذا أحبت الراحة أتعبها، وإذا رغبت في الشهوة أحرمها، وإذا قصّرت في طاعة أو خير عاقبها وآلمها، ثم ألزمها بفعل ما قصّرت به، وبقضاء ما فوتته أو تركته، فتلجمها باللجام السابق حتى تطهر وتطيب، وهذه هي غاية المجاهدة.

قال تعالى: ﴿ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ٦٩ ﴾ والمسلم إذ يجاهد في ذات الله لتطيب وتطهر وتزكوا وتطمئن وتصبح أهلاً لكرامة الله تعالى ورضوانه، يعلم أن هذا درب الصالحين قبله إلى روح وريحان وجنة نعيم.

فيسلك هذا الطريق مقتدياً بهم، فرسول الله صلى الله عليه وسلم قام من الليل حتى تفطّرت قدماه الشريفتان، وسئل عليه السلام في ذلك، فقال: "أفلا أحب أن أكون عبداً شكورا".

أي مجاهدة أكبر من هذه المجاهدة.

وعلي رضي الله عنه يتحدث عن أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم فيقول: "والله لقد رأيت أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم، وما أرى شيئاً يشبههم، كانوا يصبحون شعثاً غبراً صفراً، قد باتوا سجداً أو قياماً، يتلون كتاب الله، يراوحون بين أقدامهم وجباههم، وكانوا إذا ذكر الله مادوا كما يميد الشجر في يوم الريح، وهملت عيونهم حتى تبل ثيابهم".

٤ ـ التربية بالأحداث:

الحياة الدنيا كدح ونصب، تفاعل دائم مع الأحداث، وما دام الناس أحياء فهم عرضة للأحداث، وهذه الأحداث تقع بتصرفاتهم الخاصة بهم أو الخارجة عن تقديراتهم وإرادتهم، والمربي لنفسه الناجح في تربيتها لا يترك هذه الأحداث تذهب سدى بغير عبرة، وبغير توجيه، وإنما يستغلها في تربية نفسه وصقلها وتهذيبها، فلا يكون أثرها مؤقتاً لا يلبث أن يضيع.

أما مزية الأحداث عن غيرها من وسائل التربية أنها تحدث في النفس حالة خاصة هي أقرب للانصهار، إن الحادثة تثير في النفس بكاملها وترسل فيها قدراً من حرارة التفاعل والانفعال يكفي لقهرها أحياناً والوصول بها إلى قرب الانصهار.

إن الحادثة بقوتها المفروضة على النفس من الخارج فهي تُحدث هذا الانصهار بلا إرادة ولا وعي ولا رغبة ذاتية في الوصول إلى هذه الدرجة العليا من الإحساس، ومن ثم فهي أقرب تأثيراً في جموع الناس الذين لا يصلون بذاتهم إلى درجة الانصهار.

والمثل يقول: اضرب الحديد وهو ساخن، لأن الضرب حينئذ يسهل الطرق والتشكيل، أما إذا تركته يبرد فهيهات أن تشكل منه شيئاً ولو بذلت أكثر الجهود.

لذلك كان استغلال الحادثة "والحديد ساخن" مهمة كبيرة من مهمات التربية لينطبع على النفس في حالة انصهارها وتأثرها بالحادثة ما يريده صاحب النفس أن يطبعه من التوجيهات والتهذيبات.

ففي هذا الطريق لا يزول أثرها أبداً.

ولقد قام القرآن وهو يربي الأمة الإسلامية في منشئها باستغلال الأحداث في تربية النفوس استغلالاً عجيباً، عميق الأثر، كان من نتيجته تلك الأمة التي هي خير أمة أخرجت للناس.

خذ مثالاً:

قال تعالى: ﴿ وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنكُمْ شَيْئًا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُم مُّدْبِرِينَ ﴾ .

لقد كان الدرس قاسياً عنيفاً يوم اعتز المسلمون بكثرتهم، وأعجبتهم قوتهم، فقالوا: لن نغلب اليوم من قلة.

كان الدرس هو ردهم إلى الله ليعتزوا به وحده، ويستمدوا القوة منه وحده، ولا ينظرون لأية قوة أرضية معهم أو عليهم على أنها العامل الحاسم في المعركة، أو أنها تقرر شيئاً على الإطلاق من مصاير الأمور.

لقد كانت القوة الأرضية في مكة قبل الهجرة ضدهم، فرباهم هناك على أنها لا تعني شيئاً في حقيقة الأمر.

وإنما هي ليست تقرر مصير الدعوة وإنما الذي يقررها الله، وهم مدعوون إلى أن يلجأوا إلى الله وحده، ويعتزوا به، وبقوته، ثم كانت القوة الأرضية معهم في المدينة، فرباهم كذلك على أنها لا تغني شيئاً في الحقيقة، وأنها ليست هي التي تقرر مصير الدعوة، وإنما الذي يقررها هو الله سبحانه، فدعاهم يوم حنين كما دعاهم هناك بأن يلجأوا إلى الله ويعتزوا به وبقوته: ﴿ ثُمَّ أَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَعَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ وَأَنزَلَ جُنُودًا لَّمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ ۚ وَذَٰلِكَ جَزَآءُ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٢٦﴾ ثُمَّ يَتُوبُ ٱللَّهُ مِنۢ بَعْدِ ذَٰلِكَ عَلَىٰ مَن يَشَآءُ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٧﴾ ﴾.

وغيرها من الأمثلة كثير، والمقصود أن لا تمر علينا الأحداث مر السحاب دون أن نستفيد منها في تربية أنفسنا وصهرها على التشكيلة الإسلامية الصحيحة.

والمقصود هو الطرق والحديد ساخن، حتى لا تمر الحادثة دون عبرة مستفادة.

والهدف المقصود والأسمى والأرفع هو ربط القلوب دائماً بالله في كل حادثة وفي كل شعور، والمجال دائماً مفتوح أمام كل من أراد تربية نفسه، فإن له عين مفتوحة وقلب واع، وإدراك بصير، إنه يستطيع أن يدرك اللحظة المناسبة لتوجيه نفسه وتربيتها، وهي اللحظة التي تبلغ فيها حرارة الانفعال القمة، وعندئذ يعقد العقدة التي لا تنحل.

٥ ــ التربية في المحاسبة:

تقدم في وسيلة المراقبة أن نجاة هذه النفس وتربيتها الحقة في مخالفتها، وترك ما تدعو إليه.

فكما أن المراقبة من أهم المطارق التي تضرب بها النفس فتتربى وتعتدل، فالمحاسبة لا تقل عنها أهمية.

اسمع إلى قوله صلى الله عليه وسلم: "الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت، والعاجز من اتبع نفسه هواها وتمنى على الله"، ومعنى دان نفسه: حاسبها.

قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أنفكم قبل أن توزنوا، فإنه أهون عليكم في الحساب غداً أن تحاسبوا أنفسكم اليوم، وتزينوا للعرض الأكبر ﴿ يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَىٰ مِنكُمْ خَافِيَةٌ ﴿١٨﴾ ﴾".

وقال الحسن: "المؤمن قوام على نفسه يحاسب نفسه لله، وإنما خف الحساب يوم القيامة على قوم حاسبوا أنفسهم في الدنيا، وإنما شق الحساب يوم القيامة على قوم أخذوا هذا الأمر على غير محاسبة".

قال مالك ابن دينار: "رحم الله عبداً قال: ألست صاحبة كذا، ألست صاحبة كذا، ثم ذمّها، ثم خَطمها، ثم ألزمها كتاب الله عزّ وجل فكان لها قائداً".

فحق على الحازم المؤمن بالله واليوم الآخر أن لا يغفل عن محاسبة نفسه، والتضييق عليها، فكل نفس من أنفاس العمر جوهرة نفيسة يستطيع أن يشتري كنـــزاً من الكنوز التي لا يتناهى نعيمه أبد الآباد، فإضاعة هذه الأنفاس أو اشتراء صاحبها بها ما يجلب هلاكه خسران عظيم، لا يسمع بمثله إلا أجهل الناس وأحمقهم وأقلهم عقلاً، وإنما يظهر له حقيقة هذا الخسران يوم التغابن، قال تعالى: ﴿ يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِن سُوٓءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُۥٓ أَمَدًۢا بَعِيدًا ۗ ﴾ .

أما محاسبتها فنوعان:

أ ـــ نوع قبل العمل: وهو أن يقف عند أول همه وإرادته، ولا يبادر بالعمل حتى يتبين له رجحانه على تركه.

قال الحسن رحمه الله: "رحم الله عبداً وقف عند همه، فإن كان لله أمضاه، وإن كان لغيره تأخر".

ويتضمن هذا النوع أربع مقامات للمحاسبة:

١ ــ هل العمل مقدور عليه أم لا؟.

٢ ــ هل فعله خير أم تركه خير؟

٣ ــ هل الباعث إليه إرادة وجه الله أم لا؟.

٤ ــ هل له أعوان أم لا؟.

ب ــ النوع الثاني: محاسبة النفس بعد العمل، وهو **ثلاثة أقسام**:

١ ــ محاسبتها على طاعة قصرت فيها من حق الله تعالى، فلم توقعها على الوجه الذي ينبغي.

وبالمناسبة: حق الله في الطاعة ستة أمور: الإخلاص ــ المتابعة ــ شهود مشهد الإحسان ــ شهود منة الله عليه ــ شهود تقصيره فيه بعد ذلك كله.

فيحاسب نفسه هل وفى المقامات حقها؟ وهل أتى بها في هذه الطاعة؟.

٢ ــ أن يحاسب نفسه على كل عمل كان تركه خيراً له من فعله.

٣ ــ أن يحاسب نفسه على أمر مباح لم فعله؟ وهل أراد به وجه الله تعالى والدار الآخرة، فيكون رابحاً، وإلا فلا؟.

وجامع المحاسبة:

أولاً: على الفرائض، فإن كان فيها نقصاً تداركه، ثم يحاسبها.

ثانياً: على المناهي، فإن عرف أنه ارتكب منها شيء تداركه بالتوبة والاستغفار والحسنات الماحية.

ثالثاً: يحاسب نفسه عن الغفلة، فإن كان غفل عما خلق له تداركه بالذكر والإقبال على الله.

رابعاً: ثم يحاسبها بما تعلم به أو مشت به رجلاه أو بطشت يداه أو سمعت أذناه، ماذا أردت بهذا؟ و لم فعلته؟ ولمن فعلته؟ وعلى أي وجه فعلته؟.

وكل حركة أو كلمة لها ديوانان:

أ ــ **لم فعلته؟ للإخلاص.**

ب ــ **كيف فعلته؟ للمتابعة.**

وأختم هذه الوسيلة بحال السلف معها:

١ ـــ أبو طلحة عندما شغلته حديقته عن صلاته خرج منها صدقة لله تعالى.

٢ ـــ حكي عن الأحنف بن قيس أنه كان يجيء إلى المصباح فيضع أصبعه فيه حتى يمس بالنار، ثم يقول لنفسه: يا حنيف ما حملك على ما صنعت يوم كذا؟ ما حملك على ما صنعت يوم كذا؟.

٣ ـــ وحكي أن بعض الصالحين كان غاز، فتكشفت له امرأة فنظر إليه، فرفع يده ولطم عينه ففقأها، وقال: إنكِ للحاظة إلى ما يضرك.

٤ ـــ صائم السنة، ذوقي وجهنم أشد حراً.

٦ ـــ التربية بالتقوى:

وفي هذه الوسيلة الأخيرة يحلو لي أن قول: إن التقوى هي الوعاء الحاوي للجميع، وهي المقياس العام للأوامر والنواهي، كيف لا وهي وصيته سبحانه وتعالى للأولين والآخرين، حيث يقول: ﴿ وَلَقَدْ وَصَّيْنَا ٱلَّذِينَ أُوتُواْ ٱلْكِتَـٰبَ مِن قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنِ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ ۚ ﴾ ، ويقول رسوله الكريم: "اتق الله حيثما كنت" أحمد والترمذي.

وغيرهما من النصوص كثيرة، ولكن المحك الذي يهمنا في تربية أنفسنا وصوغ التقوى صياغة لائقة بمثل ذلك المسمى.

نعرج على تعريفها فنقول: هي أن يعمل المسلم ما أمره الله طلباً لرضاه، وأن يجتنب ما نهاه الله عنه فراراً من سخطه، إذن هو يتحرى الصالحات والطاعات، ويبتعد عما عداها ابتغاء رضوان الله.

وحول هذا المعنى يقول سيد قطب: "التقوى .. حساسية في الضمير، وشفافية في الشعور، وخشية مستمرة، وحذر دائم، وتوقٍ لأشواك الطريق .. طريق الحياة الذي تتجاذبه أشواك الرغائب والشهوات، وأشواك المطامع والمطامح، وأشواك المخاوف والهواجس، وأشواك الرجاء الكاذب فيمن لا يملك إجابة رجاء ولا الخوف الكاذب ممن لا يملك نفعاً ولا ضراً .. وعشرات غيره من الأشواك" انتهى.

إذن برزت أهمية التقوى وضرورتنا إليها، فإذا كان الالتزام بها هو المعيار لدخول الجنة أو عدمه، فيكون الخطب جلل والواقع أعظم، وأجل، كيف لا يكون جلل وكل الخلق يوم القيامة من لدن آدم إلى محمد قد تجمهروا في المحشر، وأشد وأعظم أن الله قد كتب على الكل الورود في جهنم.

ثم ذكر سبحانه أنه ليس لكل الناس الخروج منها .. الجموع الغفيرة لا خروج لها ولا نجاة، إنما النجاة والخروج لفئة واحدة .. لزمرة واحدة فقط، وهي حاملة لواء التقوى فقط، اقرأ أن شئت قوله تعالى: ﴿ وَإِن مِّنكُمۡ إِلَّا وَارِدُهَاۚ كَانَ عَلَىٰ رَبِّكَ حَتۡمٗا مَّقۡضِيّٗا ٧١ ثُمَّ نُنَجِّي ٱلَّذِينَ ٱتَّقَواْ وَّنَذَرُ ٱلظَّٰلِمِينَ فِيهَا جِثِيّٗا ٧٢ ﴾ .

بكى عبدالله بن حذافة السهمي رضي الله عنه بكاءً حاراً، سئل: ما يبكيك، فذكر الآيتين، وقال: ذكر سبحانه الورود و لم يذكر الصدور.

وأختم كلامي هذا بسؤال مطروح علينا: هل نحن من المتقين؟ هل لسان حالنا يقول:

أقيم على التقوى وأرضى بفعلها ... وكنت من النار المخوفة أوجرا

قوالب تربية النفس :

إن الكائن الإنساني وحدة مترابطة ممتزجة لا ينفصل منه جسم عن عقل وعن روح، وسنتكلم عن كل واحدة على حده.

١ ـــ الروح:

إنها شيء مبهم غامض لست له حدود.

الروح هي وسيلتنا للاتصال بالله، وهي مهتدية إلى الله بفطرتها، إنها من روح الله التي أودعها قبضة الطين: ﴿ فَإِذَا سَوَّيۡتُهُۥ وَنَفَخۡتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُواْ لَهُۥ سَٰجِدِينَ ٢٩ ﴾ .

إنها بذاتها تهتدي إلى خالقها وتتصل بها على طريقتها، تهتدي إليه كما يهتدي كل شيء، من خلق الله بفطرته دون كد ولا جهد في الاهتداء، قال تعالى: ﴿ رَبُّنَا ٱلَّذِىٓ أَعۡطَىٰ كُلَّ شَىۡءٍ خَلۡقَهُۥ ثُمَّ هَدَىٰ ﴿٥٠﴾ ﴾ ، ومع ذلك فالإنسان يظل حين تنحرف فطرته، ويصيبها المرض، فلا يهتدي إلى الله.

على أنه حين يضل، حين يغشى روحه ركام الشهوات فيحجب عنها النور حتى حينئذ تظل بقية من الفطرة تتجه إلى خالقها.

والإسلام يعنى عناية خاصة بالروح، إنها في نظره مركز الكيان البشري، ونقطة ارتكازه، إنها القاعدة التي يستند إليها الكيان كله، ويترابط عن طريقها، إنها المهيمن الأكبر على حياة الإنسان، يكفي أنها صلة الإنسان بالله، والإسلام في عنايته الفائقة بتربية الروح هو من الفطرة.

فإن الطاقة الروحية في الإنسان هي أكبر طاقة وأعظمها، وأما طاقة الجسم فمحدودة بكيانه المادي وبما تدركه الحواس، وطاقة العقل أكثر طلاقة، ولكنها محدودة بما يعقل، محدود بالمكان والزمان، والبدء والنهاية، ومحكومة بالفناء.

وطاقة الروح وحدها في جسم الإنسان هي التي لا تعرف القيود والحدود.

وأما طريقة الإسلام في تربيتها فهي أن يعقد صلة دائمة بينها وبين الله في كل لحظة، وكل عمل، وكل فكرة وشعور، إنما يريد الإسلام أن يجعل إشراقة هذه الروح منهج حياة، يريد أن يذكي الشعلة المقدسة، فتظل على الدوام مضيئة، يريد أن تظل القبس التي يشتمل عليها الإنسان من روح الله مشعشعة واصلة لمنبعها الأصيل.

والإسلام وهو يربي الروح يعمد إلى هذه الآيات فيبث فيها الحياة، فالقرآن حافل بهذه الدعوة للإنسان أن يفتح بصيرته على آيات الله في الكون، ويستشعر من ورائها القدرة القادرة الخلاقة المبدعة في أسلوب أخاذ بمجامع النفس وللقرآن في هذا الجانب قدرة عجيبة.

إن أسلوبه الساحر وجوّه المشرق وروحه الصافية لتنقل الإنسان نقلة من إلفه وعادته، وتهزه ليستيقظ، وإن روح القرآن تلمس أعصاب الإنسان برفق، فتعطيه الشحنة كاملة، ينقلها إلى مراكز الحس بكامل وقعها وكامل تدفقها.

والقرآن في ذاته كتاب جميل ممتع لا ينتهي قارئه حتى يحب أن يعود من جديد، ومن ثم كان اللقاء متجدداً في داخل النفس وصفة الكون، لا ينفذ ولا يسأم ولا يزول.

﴿ إِنَّ فِى خَلْقِ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَـٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱلْفُلْكِ ٱلَّتِى تَجْرِى فِى ٱلْبَحْرِ بِمَا يَنفَعُ ٱلنَّاسَ وَمَآ أَنزَلَ ٱللَّهُ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مِن مَّآءٍ فَأَحْيَا بِهِ ٱلْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِن كُلِّ دَآبَّةٍ وَتَصْرِيفِ ٱلرِّيَـٰحِ وَٱلسَّحَابِ ٱلْمُسَخَّرِ بَيْنَ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿١٦٤﴾ ﴾ ، ﴿ وَٱلَّيْلِ إِذَا عَسْعَسَ ﴿١٧﴾ وَٱلصُّبْحِ إِذَا تَنَفَّسَ ﴿١٨﴾ ﴾ .

وهكذا يوقظ القرآن الحس لآيات الله في الكون، وفي النفس، ليعيش متفتحاً لها، محساً بعظمتها، متتبعاً لها في كل صغيرة وكبيرة، شاعراً بالقدرة القادرة من وراء كل تدبير، ومن ثم تتوجه الروح إلى الخالق تسبح بحمده وتتطلع إلى حماه. بل يصل استخدام الطبيعة في إيقاظ الحس وإحياؤها داخل النفس.

٢ ــ العقل:

العقل البشري طاقة من أكبر الطاقات، ونعمة من أكبر النعم، قال تعالى: ﴿ قُلْ هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَـٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ ۖ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾، وهو عموماً: القوة الواعية، أو القوة المدركة.

ولما كان الإنسان يستطيع أن يميز به بين الخير والشر كان محلاً للفتنة، وخاصة في العصور الحديثة، ووجه الفتنة أن كل شيء من مطالب الإسلام معتمد على الروح وتربيتها، فلما صنع الصاروخ واكتشفت الطاقة الذرية كان ذلك على حساب الطاقة

التي تتصل بالله وهي الروحانية، وهذه فتنة عمياء، فلو كانت مبصرة ما رضيت أن تقص أجنحة الكائن البشري وتعقده عن الانطلاق ليجثم على الأرض في حين أنه قادر على ارتياد الأرض بقدميه، وفي الوقت الذي يرتاد بجناحيه السماء، ولو كانت تبصر ما رضيت أن تبدد الطاقة الكونية الكبرى طاقة الروح، وما كل ذلك إلا لأن العقل البشري على ضخامته لا يستطيع أن يهتدي وحده ولا بد من مدد مشع ينير طريقه في الظلمة .. أي مدد من طاقة الروح.

والعقل يميز ولا شك بين الخير والشر، لكنه ليس هو الذي يقرر الطريق، فكثيراً ما يقرر العقل أن كذا من الأمور خطأ ولا يجوز فعله، ثم اندفع إليه لانحراف روحه وانجرافها مع الشهوات.

يبدأ الإسلام بتربية العقل بتحديد مجال النظر العقلي، فيصون الطاقة العقلية أن تذهب وراء الغيبيات التي لا سبيل للعقل البشري أن يحكم فيها.

والإسلام يعطي الإنسان نصيبه منها – الغيبيات – بالقدر الذي يلبي ميله للمجهول، ويكل أمر ذلك كله إلى الروح، فهي القادرة على ذلك كله، وهي المزودة بوسائل الوصول، وأما العقل فوسيلته إلى الله وإلى معرفة الحق، وهي تدبر الظاهر للحس المدرك بالعقل، **ثم إن الإسلام يأخذ في تدريب وتربية العقل على طريق الاستدلال المستمر والتعرف على الحقيقة، فيتخذ إلى ذلك وسيلتين.**

١ ــ هي وضع المنهج الصحيح للنظر العقلي.

٢ ــ تدبر نواميس الكون وتأمل ما فيها من دقة وارتباط.

فالأولى: يدربها ويوجهها بطائفة من التدريبات والنقاط منها:

أ ــ تفريغ العقل من المقررات السابقة، ونبذ التقليد، مثل قوله تعالى: ﴿ قَالُواْ بَلۡ نَتَّبِعُ مَآ أَلۡفَيۡنَا عَلَيۡهِ ءَابَآءَنَآۚ أَوَلَوۡ كَانَ ءَابَآؤُهُمۡ لَا يَعۡقِلُونَ شَيۡـٔٗا وَلَا يَهۡتَدُونَ ﴾.

ب ــ يأمر بالتثبت والتبين مــن كل أمر قبل الاعتقاد به واقتفائه، مثل: ﴿ وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِۦ عِلْمٌ ۚ إِنَّ ٱلسَّمْعَ وَٱلْبَصَرَ وَٱلْفُؤَادَ كُلُّ أُو۟لَٰٓئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْـُٔولًا ﴾ ، وكذلك قول أصحاب الكهف ﴿ هَٰٓؤُلَآءِ قَوْمُنَا ٱتَّخَذُوا۟ مِن دُونِهِۦٓ ءَالِهَةً ۖ لَّوْلَا يَأْتُونَ عَلَيْهِم بِسُلْطَٰنٍۭ بَيِّنٍ ۖ فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ ٱفْتَرَىٰ عَلَى ٱللَّهِ كَذِبًا ﴿١٥﴾ ﴾ .

ج ــ عدم استعجال النتائج، فهي آتية بسنة الله الماضية: "كيف تكونوا يولّ عليكم".

والوسيلة الثانية: تدبر نواميس الكون وتأمل ما فيها من دقة وارتباط، والإسلام يوجه الطاقة العقلية أول ما يوجهها إلى التأمل في حكمة الله وتدبيره، وهو أمر أقرب ما يكون إلى مملكة الروح.

وهذا الموضوع بحر واسع من التأملات لا ينتهي ولا ينفذ، ولكن سأكتفي بكلام سيد قطب حول قوله تعالى: ﴿ أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى ٱلْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ﴿١٧﴾ وَإِلَى ٱلسَّمَآءِ كَيْفَ رُفِعَتْ ﴿١٨﴾ وَإِلَى ٱلْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ ﴿١٩﴾ وَإِلَى ٱلْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ ﴿٢٠﴾ ﴾ ، يقول: "هذه الآيات الأربعة القصار تجمع أطراف بيئة العربي المخاطب بهذا القرآن أول مرة، كما تضم أطراف الخلائق البارزة في هذا الكون كله، موحية له بما ورائها حين يوجه نظره إليها.

﴿ أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى ٱلْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ﴿١٧﴾ ﴾ الإبل حيوان العربي الأول، عليها يسافر، ويحمل، ومنها يشرب ويأكل، ومن أوبارها وجلودها يلبس وينــزل، فهي مورده الأول للحياة، ثم إن لها خصائص تفردها من بين الحيوان، فهي على قوتها وضخامتها، وضلاعة تكوينها ذلول يقودها الصغير فتنقاد، وهي على عظم نفعها وخدمتها قليلة التكاليف، مرعاها ميسر، وكلفتها ضئيلة، وهي أصبر الحيوان المستأنس على الجوع والعطش، والكدح، وسوء الحال، ثم لهيئتها مزية في تناسق المشهد الطبيعي المعروض كما سيأتي.

لهذا كله يوجه القرآن أنظار المخاطبين إلى تدبر خلقه الإبل، وهي بين أيديهم لا تحتاج منهم إلى نقلة ولا علم جديد" ﴿ أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى ٱلْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ١٧ ﴾ أفلا ينظرون إلى خلقها وتكوينها؟ ثم يتدبرون كيف خلقت على هذا النحو المناسب لوظيفتها، المحقق لغاية خلقها، المتناسق مع بيئتها ووظيفتها جميعاً، إنهم لم يخلقوها، وهي لم تخلق نفسها، فلا يبقى إلا أن تكون من إبداع المبدع المتفرد بصنعته التي تدل عليه، وتقطع بوجوده.

﴿ وَإِلَى ٱلسَّمَآءِ كَيْفَ رُفِعَتْ ١٨ ﴾ ، وتوجيه القلب إلى السماء يتكرر في القرآن وأولى الناس بأن يتوجهوا إلى السماء هم سكان الصحراء، حيث للسماء طعم ومذاق وإيقاع وإيماء.

السماء بنهارها الواضح الباهر الجاهر، والسماء بأصيلها الفاتن الرائع الساحر، والسماء بغروبها البديع الفريد الموحي، والسماء بليلها المترامي، ونجومها المتلألئة، وحديثها الفاتر، والسماء بشروقها الجميل الحيي السافر.

هذه السماء في الصحراء أفلا ينظرون إليها؟ أفلا ينظرون إليها كيف رفعت؟ ومن رفعها بلا عمد، ونثر فيها النجوم بلا عدد؟ وجعل فيها هذه البهجة وهذا الجمال وهذا الإيحاء؟ إنهم لم يرفعوها، ولم ترفع نفسها، فلا بد لها من رافع، ولا بد لها من مبدع، لا يحتاج الأمر إلى علم، ولا إلى كد ذهن، فالنظرة الواعية وحدها تكفي.

﴿ وَإِلَى ٱلْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ ١٩ ﴾ ، الجبال عند العربي بصفة خاصة ملجأ وملاذ، وأنيس وصاحب، ومشهدها يوحي إلى النفس الإنسانية بصفة عامة جلالاً واستهلالاً، حيث يتضاءل الإنسان إلى جوارها، ويستكين ويخشع للجلال السامق الرزين، والنفس في أحضان الجبل تتجه بطبيعتها إلى الله، وتشعر أنها إليه أقرب، وتبعد عن غواش الأرض، وضجيجها، وحقاراتها الصغيرة، ولم يكن عبثاً، ولا مصادفة أن يتحنث محمد صلى الله عليه وسلم في غار حراء في جبل ثور، وأن يتجه إلى الجبل من

يريدون النجوة بأرواحهم فترات من الزمان، والجبال هنا كيف نصبت؟ وهذه اللمحة تتفق مع اللمحة التصويرية للمشهد كما سيأتي.

﴿ وَإِلَى ٱلْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ ﴿٢٠﴾ ﴾ الأرض مسطوحة أمام النظر، ممهدة للسير والحياة والعمل، والناس لم يسطحوها كذلك، فقد سُطحت من قبل أن يكونوا هم، أفلا يتدبرون وينظرون ما وراءها، ويسألون: من سطحها ومهدها هكذا للحياة تمهيداً؟.

إن هذه المشاهد لتوحي إلى القلب شيئاً بمجرد النظر الواعي، والتأمل الصاحي، وهذا القدر يكفي لاستجاشة الوجدان، واستيحاء القلب، وتحرك الروح نحو الخالق المبدع لهذه الخلائق.

ونقف وقفة قصيرة أمام التناسق التصويري لمجموعة المشهد الكوني، لنرى كيف يخاطب القرآن الوجدان الديني بلغة الجمال الفني، وكيف يعتنقان في حسن المؤمن الشاعر بجمال الوجود.

إن المشهد الكلي يضم مشهد السماء المرفوعة، والأرض المبسوطة، وفي هذا المدى المتطاول تبرز الجبال منصوبة السنان، لا راسية، ولا ملقاة، وتبرز الجمال منصوبة السنام، خطان أفقيان، وخطان رأسيان في المشهد الهائل، في المساحة الشاسعة، ولكنها لوحة متناسقة الأبعاد والاتجاهات، على طريقة القرآن في عرض المشاهد، وفي التعبير بالتصوير على وجه الإجمال.

إن هذه الآيات تبدأ بالتفكر وتنتهي بالعمل بمقتضى الدستور الذي نزل به القرآن،

ـــ ومن ذلك النظر في حكمة التشريع،

ـــ ومن ذلك النظر في سنة الله في كونه.

٣ ـــ الجسم :

ليس المقصود بالجسم هنا الفضلات والحواس والشوائج فحسب، وإنما المقصود جميع الطاقة الحيوية المنبثقة من الجسم، والمتمثلة في مشاعر النفس، طاقة الدوافع الفطرية، طاقة الحياة الحسية على أوسع نطاق.

والإسلام في تربيته للجسم يراعي الأمرين معاً، يراعي الجسم من حيث هو جسم ليصل إلى الغاية النفسية المرتبطة به، فحين يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "إن لبدنك عليك حقاً" من إطعام وراحة وتنظيف وتقويم، فهو يدعو إلى هذه العناية الشاملة بالجسم.

وكذلك توجيهات الإسلام المختلفة لهذا الباب، فالرياضة الجسمية عموماً جزء من التربية الإسلامية تنص عليه أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم، ومن ذلك سباقه صلى الله عليه وسلم لعائشة رضي الله عنها.

وفي نهاية هذا العرض السريع يحسن التنبيه والتنويه إلى أن هذه السطور بحث مبسط أعد للإلقاء في تزكية النفوس وليس بحثا أكاديميا بقدر ما هو محاولة لإعادة النظر في النفس ورقابتها وتهذيبها.

وحيث يتم الحديث فيجدر ألقاؤه في المجمعات الطلابية والحلقات القرآنية للبنين والبنات ، وهو بعد هذا الإخراج وهذه الحلة الجديدة أصبح في المتناول.

جعله الله برهان نصح وصدق وسبباً للثبات حتى الممات لكل يد عملت فيه أو عين نظرت أو نفس نشرت ..ويرحم الله عبدا قال آمينا.

د . فهد الضالع.